Η ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ ΜΑΣ

Ἡ πρώτη Κυριακὴ τῆς Ἀγίας καὶ Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς εἶναι γνωστὴ ὡς Κυριακὴ τῆς Ὀρθοδοξίας. Ποῖον ὅμως τὸ νόημα καὶ τὸ περιεχόμενον τῆς Ὀρθοδοξίας;

Εἶναι γεγονὸς ὅτι ἡ χριστιανικὴ πίστις ἐταλαιπωρήθη καὶ ἐκακοπάθησεν ὄχι μόνον ἀπὸ τοὺς διωγμοὺς καὶ τὰ μαρτύρια ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὰς πολλὰς καὶ διαφόρους αἱρέσεις αἱ ὁποῖαι συγχρόνως σχεδὸν μὲ τοὺς διωγμοὺς ἀνεφάνησαν. Ἐζοῦσαν ἀκόμη οἱ Ἀπόστολοι ὅταν αἱ πρῶται αἱρετικαὶ διδασκαλίαι ἤρχισαν νὰ διασπείρωνται ὡς ζιζάνια εἰς τὸν θεῖον ἀγρὸν τῆς Ἐκκλησίας, εἰς τὸν ὁποῖον πρῶτος ὁ Ἀρχηγὸς καὶ Ἱδρυτής της, ὁ Κύριος Ἰησοῦς ἔπειτα δὲ οἱ ἅγιοι Ἀπόστολοί Του ἔσπειραν τὸν γνήσιον καὶ ἀνόθευτον λόγον τῆς ἀληθείας. «Ἀντιχριστους» ὀνομάζουν εἰς τὰς ἐπιστολάς των οἱ ἅγιοι τοῦ Χριστοῦ Ἀπόστολοι τοὺς ψευδοδιδασκάλους ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι μὲ τὸ πρόσχημα δῆθεν τῆς εὐσεβείας καὶ μὲ ὑποκρισίαν πολλὴν καὶ τέχνην σατανικὴν διέσπειραν τὰς πλανεμένας καὶ αἱρετικὰς διδασκαλίας των.

Ὁ κίνδυνος ἦτο πολὺ μεγάλος. Ὑπῆρχε φόβος νὰ νοθευθῇ ἡ Ἀλήθεια. Οἱ Ἀπόστολοι τὸ ἀντιλαμβάνονται καὶ κρούουν τὸν κώδωνα τοῦ κινδύνου.

Ἡ λυδία λίθος τὸ μέτρον πρὸς τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ συγκρίνεται καὶ νὰ ἐξετάζεται κάθε νεοφανὴς θεωρία εἶναι ἡ διδασκαλία τῶν Ἀποστόλων τοῦ Χριστοῦ ἡ διδασκαλία τόσον ἡ προφορικὴ ὅσον καὶ ἡ γραπτή.

Ἀναθεματισμένος καὶ χωρισμένος ἀπὸ τὸν Χριστὸν, λέγει ὁ θεῖος Παῦλος, θὰ εἶναι ἐκεῖνος ποὺ νοθεύει κατὰ τὰς ἰδικάς του ἐμπνεύσεις καὶ ὀρεσκείας τὴν ἀλήθειαν τοῦ Εὐαγγελίου. Τόσον μεγάλος ὁ κίνδυνος τῆς αἱρέσεως. Ὁ δὲ εὐαγγελιστὴς Ἰωάννης, γράφων ἐπὶ τοῦ ἰδίου αὐτοῦ ζητήματος ἐφιστᾶ τὴν προσοχὴν τῶν πιστῶν καὶ τοὺς λέγει: «Πᾶς ὁ παραβαίνων καὶ μὴ μένων ἐν τῇ διδαχῇ τοῦ Χριστοῦ Θεὸν οὐκ ἔχει» (Β΄ Ἰωάνν. 9).

Ὁ χωρισμὸς τῶν πιστῶν ἀπὸ τοὺς αἱρετικοὺς πρέπει νὰ εἶναι πλήρης καὶ ὁλοκληρωτικός. Καὶ αὐτὰ μὲν ἴσχυον κατὰ τὴν ἀποστολικὴν ἐποχήν.

Ἀλλὰ κατὰ τοὺς ἑπακολουθήσαντας αἰῶνας νέαι αἱρέσεις καὶ νέαι κακοδοξίαι συνετάραξαν τὴν Ἐκκλησίαν. Ἀνεφάνησαν αἱρεσιάρχαι, ὅπως ὁ Ἄρειος, ὁ Μακεδόνιος ὁ Νεστόριος ὁ Σεβῆρος κ.λ.π. οἱ ὁποῖοι ἠρνοῦντο ὅσα ἡ Ἐκκλησία ἐδίδασκε καὶ διέδιδον τὰς ἰδικάς των πλανεμένας ἰδέας.

Ὅπως εἶναι εὐνόητον, οἱ πιστοὶ ἐσκανδαλίζοντο. Τὸ σκάφος τῆς Ἐκκλησίας ἐκλυδωνίζετο. Πῶς θὰ διορθώνετο τὸ κακόν; Οἱ Ἀπόστολοι τὸ εἶχαν προείπει. «Στήκετε καὶ κρατεῖται τὰς παραδόσεις, ἃς παρελάβετε».

«Τὰς παραδόσεις»! Ἰδοὺ ἡ Ὀρθοδοξία μας. Ἰδοὺ ὁ πολύτιμος θησαυρός μας. Ἰδοὺ ἡ ἱερὰ παρακαταθήκη, τὴν ὁποίαν μᾶς ἐνεπιστεύθη ὁ Ἱδρυτὴς τῆς Ἐκκλησίας. Κάθε νεοεμφανιζομένη διδασκαλία ἐπερνοῦσεν ἀπὸ τὸ κριτήριον αὐτό. Ἐξητάζετο μὲ μέτρον «τὰς παραδόσεις», τὰς Ἀποστολικὰς Παραδόσεις, ἢ καλύτερα τὴν μίαν καὶ ἑνιαίαν Ἀποστολικὴν Παράδοσιν, ἡ ὁποία δὲν ἦτο τίποτε ἄλλο παρὰ αὐτὴ αὕτη ἡ διδασκαλία τοῦ Κυρίου ἐξηγημένη ἀπὸ τοὺς Ἁγίους Ἀποστόλους.

Κάθε φορὰ λοιπὸν ποὺ ἐνεφανίζετο μία νέα διδασκαλία ἀναφερομένη εἰς τὰς δογματικὰς ἀληθείας, οἱ ποιμένες τῆς Ἐκκλησίας συνεκρότουν Οἰκουμενικὰς ἢ Τοπικὰς Συνόδους καὶ μὲ τὸν φωτισμὸν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, μὲ βάσιν δὲ τὴν Ἀποστολικὴν Παράδοσιν, ἔκριναν καὶ ἀπεφάσιζαν ἂν εἶναι σύμφωνος πρὸς αὐτήν. Καὶ ἐφ' ὅσον τὴν εὕρισκον νὰ συμφωνῇ πρὸς τὰς «Παραδόσεις» τὴν ἐδέχοντο, ἄλλως τὴν κατεδίκαζον καὶ ἐκάλουν ἐκείνους ποὺ τὴν εἰσηγήθησαν νὰ τὴν ἀποκηρύξουν καὶ νὰ παύσουν νὰ τὴν διαδίδουν.

Ἰδοὺ ποία εἶναι ἡ Ὀρθοδοξία μας, τῆς ὁποίας τὸν θρίαμβον πανηγυρίσαμεν χθὲς Α΄ Κυριακὴν τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς. Εἶναι ἡ πίστις τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων. Ἡ πίστις τῶν Πατέρων, τῶν Ἀπολογητῶν τῶν Ὁμολογητῶν, τῶν Μαρτύρων. Δι' αὐτὸ καὶ κατὰ τὴν λιτάνευσιν τῶν Ἁγίων Εἰκόνων τὴν Κυριακὴν τῆς Ὀρθοδοξίας, ἀκούσαμεν αὐτὴν τὴν πανηγυρικὴν διακήρυξιν. «Αὕτη ἡ πίστις τῶν Ἀποστόλων, αὕτη ἡ πίστις τῶν Πατέρων, αὕτη ἡ πίστις τῶν Ὀρθοδόξων, αὕτη ἡ πίστις τὴν Οἰκουμένην ἐστήριξεν».

Ποῖον μέγα πρανόμιον δι' ἡμᾶς νὰ εἴμεθα Ὀρθόδοξοι! Κατέχομεν γνησίαν καὶ ἀνόθευτον τὴν δογματικὴν καὶ ἠθικὴν διδασκαλίαν τοῦ Κυρίου καὶ τῶν Ἀποστόλων Του. Μόνον ἂς προσπαθῶμεν νὰ εἶναι καὶ ἡ ζωή μας σύμφωνος πρὸς ὅσα ὁ Κύριος καὶ ἡ Ἐκκλησία μας διδάσκει. Ἐφ' ὅσον τὰ ἔργα μας θὰ εἶναι καὶ αὐτὰ ὀρθά, ὅπως ὀρθὴ εἶναι ἡ πίστις μας θὰ συντελοῦμεν νὰ γίνωνται Ὀρθόδοξοι καὶ ἐκεῖνοι ποὺ δὲν εἶναι, τελικῶς δὲ θὰ γίνωμεν πολῖται τῆς θριαμβευούσης ἐν οὐρανοῖς Ἐκκλησίας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Ἡ κ. Γεωργία Δ. Σεγγούνη ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Κωνσταντίνα Κ. Κακιοῦ ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Γλυκερία Ἰω Κολοκυθᾶ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἀθηνᾶ Π. Μπίλεση ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Τασία Διον. Σγούρα ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Γεωργία Θ. Ἀγγελοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἑλένη Κ. Παπακωστοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἰωάννα Ν. Κουνάδη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Μαρία Γεωργ. Γερανίου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Γκόλφω Ν. Μανωλοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Μαρία Ν. Καρφίτσα ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Παναγιώτα Βασ. Βαρβιτσιώτη ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Θεώνη Ἰω. Τρίγκα ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Τασούλα Διονυσίου Κωνσταντάρα ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Σωτηρία Ἀθανασίου Ζώη ἔτεκε θῆλυ.

Ἡ κ. Δέσποινα Δ. Στρατίκη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Σταμάτα Δ. Μουζακιώτη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Σπυριδούλα Π. Σταματοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Παναγιώτη Χρ. Καρακάση ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἑλένη Ι. Πυλαρινοῦ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Κων)να Ν. Καραχάλιου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Γεωργία Ν. Καμίτση ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Μαρία Βασ. Ἀντωνακοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Αἰκατερίνη Ν. Ἀδαμοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Εὐαγγελία Χαρ. Νικολακοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Λίτσα Ἀνδρ. Παπανικολάου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Μαρία Δ. Ράμου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἀθανασία Ἐμμ. Μανωλᾶ ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Εὐανθία Ν. Γκόργκου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Χρ. Βαρέλη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Αἰκατερίνη Π. Γεωργοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἀνέτα Γεωργ. Παπανικολάου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Μαρία Ἰω. Μαστραπᾶ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Αἰκατερίνη Μιχ. Παλαιολογοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἀντωνία Ἀλ. Μητροπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Γιαννούλα Κων. Κόγκου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Εὐσταθία Θεοδ. Μακρυγιάννη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Τασία Ἀνδρ. Παπανικολάου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἑλένη Φωτ. Τασουλοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἑλένη Ἀθαν. Ζαχαροπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Χριστίνα Γεωργ. Νικολοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Παναγούλα Βασ. Τσάκωνα ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Σοφ. Κων. Καραβιώτη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Μαρία Μιχ. Μυλωνᾶ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Μελπομένη Λάμπρου Κατσινοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἀναστασία Δημ. Βαμβακᾶ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Νικολίτσα Βασ. Παπαζώη ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Τρισεύγενη Λουκᾶ Γεωργίου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Παρασκευὴ Γερασιμάγελου Στανίτσα ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἀντωνία Γεωργ. Ἀλεξανδροπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Μαρία Βασ. Ράππου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἀθανασία Σπ. Δουκέρη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Γιαννούλα Ἀνδρ. Ζουγλῆ ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἀργυρὼ Ἰωάνν. Κόμπλα ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Μαρία Γεωργ. Παντελῆ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Εὐτυχία Ἀνδρ. Γιαλελῆ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἐλισάβετ Ἀθαν. Μπουχάγιερ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Αἰκατερίνη Μιχ. Σπανοῦ ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Εὐαγγελία Παναγιώτου Τζιμίκου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Ἰωάννα Ἀνδρ. Κατσαΐτη ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ζωὴ Ἀθαν. Ραλλῆ ἔτεκε δίδυμα ἄρρενα

Ἡ κ. Κωνσταντίνα Κωνστ. Μηλιτσοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἀγγελικὴ Δήμου Δημοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἑλένη Ἰωάννου Νικολοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Βασιλικὴ Χαραλάμπους Καρβέλη ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Σταθούλα Στεφ. Εὐαγγελίου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Βασιλικὴ Κων. Βανενᾶ ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Μαρία Ἐπαμεινώνδα Κολύδα ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Ἰωάννα Βασ. Νικολοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Φωτεινὴ Νικολάου Παπαδιονυσοπούλου ἔτεκεν ἄρρεν

Ἡ κ. Πανωραία Ἀνδρέου Ἀποστολοπούλου ἔτεκε θῆλυ

Ἡ κ. Δήμητρα Γεωργίου Χαβαλίνα ἔτεκεν ἄρρεν

ΓΑΜΟΙ

Ἀλέξιος Γλαβᾶς —Εὐαγγελία Καπετοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Βασίλειος Φαρφαρᾶς —Νίκη Λαλιώτη ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Παναγιώτης Παναγιωτόπουλος —Ἄννα Παντελῆ ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Σπυρίδων Φλίγκος —Ἑλένη Χαϊδοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Χρῆστος Ξένος —Νικολίτσα Νικολακοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Ἰάσων Ἀργυρόπουλος —Θεώνη Παπαλαμπρακοπούλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Κωνσταντῖνος Μακρυγιάννης —Μαρία Λῆ Σόμμερφελντ ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Νικόλαος Οἰκονόμου — Εὐθυμία Τριανταφύλλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Κωνσταντῖνος Πλακαλῆς — Ἄννα Τζελάτη ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

Παναγιώτης Καραβασίλης —Κωνσταντίνα —Γεωργία Τσιαντσιόλου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των.

Νικόλαος Νεζερίτης —Ἀθηνᾶ Μάλλιου ἐτέλεσαν τοὺς γάμους των

ΘΑΝΑΤΟΙ

Γεώργιος Κονταξῆς ἐτῶν 88

Νικόλαος Καβρίκας ἐτῶν 80

Ἀγγελικὴ Παπαδάκη ἐτῶν 86

Ἰωάννης Παπαντωνόπουλος ἐτῶν 73

Νικόλαος Ἀθανασόπουλος ἐτῶν 63

Ὄλγα Ἀθανασίου ἐτῶν 84

Γεώργιος Μπαλάσης ἐτῶν 49

Γεώργιος Ζαχαρᾶτος ἐτῶν 64

Βασίλειος Γιαννακόπουλος ἐτῶν 72.

Ἰωάννης Κανελλόπουλος ἐτῶν 82

Φωτεινὴ Πετροπούλου ἐτῶν 76

Χρυσάφω Κάββουρα ἐτῶν 89

Βασιλικὴ Παπαδάτου ἐτῶν 86

Γεωργία Καμπέρου ἐτῶν 73

Δημήτριος Καντίδης ἐτῶν 5

Νικόλαος Σταθόπουλος ἐτῶν 72

Ἠλίας Λάγαρης ἐτῶν 74.

ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ ΚΟΜΨΗ Η ΣΙΛΟΥΕΤΑ ΣΑΣ

Γιά νά κυττάξεθε ἄφοβα στόν καθρέφτη

ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

★

Σέ λίγο καιρὸ θὰ ἐμφανισθῆτε στίς πλάζ μέ τὸ μαγιὸ ποὺ δέν κρύβει τίποτα.

Καί θά πρέπει ἡ σιλουέτα σας νά εἶναι λυγερή τά πόδια σας ἁρμονικά χωρίς περιττά λίπη. Τά πρῶτα ἀνδρικά βλέμματα θά καρφωθοῦν θαυμαστικά ἐπάνω σας μόλις βγῆτε στήν πλάζ.

Οἱ γυναῖκες πιστεύουν ὅτι τὸ λίπος εἶναι ὁ ὑπ' ἀριθμὸν ἕνας ἐχθρός τους. Καί ὅμως τὸ λίπος προστατεύει τὸν ὀργανισμό. Οἱ γιατροί καί οἱ εἰδικοί τῆς ὁμορφιᾶς κατορθώνουν νά ἐξαλείψουν τά θλιβερὰ ἀποτελέσματα πού δημιουργεῖ τὸ πλεόνασμα τοῦ λίπους.

Τὸ καλύτερο ὅμως γιά νά διορθώσετε τὸ κακὸ εἶναι νά μελετήσετε τὸ πρόβλημα ἀπὸ τὴν βάση του. Καί ἡ βάση συχνὰ εἶναι ἡ ὄρεξη.

Ἀποφύγετε τίς πλούσιες σὲ θερμίδες τροφές, λάδι, γλυκά ἀμυλώδη ξηρούς καρπούς κι' ἀκόμη τά ἀλλαντικὰ τίς πλούσιες σέ λιπαρὲς οὐσίες τροφὲς τά καρυκεύματα τὸ ἁλάτι κλπ. Τρῶτε προϊόντα πλούσια σὲ πρωτεΐνες (κρέας ψάρι αὐγὰ γάλα γιαούρτι)

Ἐπίσης λαχανικά χυμούς φρούτων ἤ φρούτα ὠμά. Μιά δίαιτα ἀδυνατίσματος πολύ ἀποτελεσματική εἶναι ἐκείνη πού προτείνει ὁ διαιτολόγος Δρ. Γκαΐηλορντ.

Πρωϊ χυμὸ πορτοκάλι. Ἕνα αὐγὸ δύο παξιμαδάκια. Ἕνα ποτήρι ἀποβουτυρωμένο γάλα ἤ καφὲ μὲ γάλα.

Ὁ Γιατρὸς συνιστᾶ νά παίρνετε βιταμῖνες.

Μεσημέρι

Ἕνα μεγάλο κεφτέ ἤ ψάρι ὀπαχο ἤ συκώτι μοσχαρίσιο ὅλα στή σχάρα.

Σαλάτα βραστή ἤ σαλάτα ὠμή μέ ἄπαχη μυζήθρα.

Βράδυ—Χυμὸ ντομάτας ὁμελέτα. Σαλάτα γιαούρτι. Ὅσο μεγάλη κι' ἄν εἶναι ἡ ἐπιθυμία σας ν' ἀδυνατίσετε προσέξτε ὡρισμένα σημεῖα. Τά πολύ αὐστηρά διαιτολόγια δημιουργοῦν κατάπτωση καί νευρικὲς ἀνωμαλίες συχνὰ δραματικές.

Μπορεῖτε νά πάρετε ἀντιορεκτικά μόνο ἄν σᾶς τὰ συστήσει ὁ γιατρὸς σας. Ὡρισμένα τέτοια χάπια βοηθοῦν πολύ καί δὲν βλάπτουν τὸν ὀργανισμὸ οὔτε καταστρέφουν τά νεῦρα. Ἀλλὰ πρέπει ν' ἀναλαμβάνουμε νά παίρνωνται μόνο μέ ἰατρικὴ παρακολούθηση. Μή χρησιμοποιεῖτε πολλά διουρητικά τά ὁποῖα ἀποβάλλουν τὸ νερὸ ἀπ' τὸ σῶμα ἀφυδατώνουν τὸ πρόσωπο ἀλλὰ δέν ἔχουν καμμιὰ ἐπίδραση στὸ λίπος. Τὰ διουρητικά ὠφελοῦν μόνο τίς γυναῖκες πού ὁ ὀργανισμός τους κατακρατεῖ νερό.

Ἀποφύγετε μέ κάθε τρόπο τίς τοξίνες. Καπνὸς οἰνόπνευμα τώδη δυσκοιλιότης εἶναι ἐχθρὸς τῆς ὁμορφιᾶς σας καί ἐπιπλέον δυσκολεύουν τὸ ἀδυνάτισμα.

Δέν εἶναι πάντοτε τὸ φαγητὸ πού δημιουργεῖ τήν παχυσαρκία.

Πολλοί γιατροί δίνουν σήμερα πρωταρχική σημασία στούς ψυχολογικούς παράγοντες. Οἱ ἀπογοητεύσεις ἡ ἀνικανοποίηση ἡ ἀγωνία ἡ μονότονη ζωή τοῦ σπιτιοῦ ἡ ἐπαγγελματική δραστηριότης τὰ παιδιά οἱ σύζυγοι εἶναι συχνὰ τὰ αἴτια πού ὁδηγοῦν στά ἐπιπλέον κιλά.

Ἐνδοκρινικὲς ἀνωμαλίες.

Εἶναι ἕνα πρόβλημα σοβαρὸ πού χρειάζεται προσεκτική μελέτη. Ἡ κακὴ λειτουργία τῆς ὑπόφύσεως καί τοῦ θυροειδοῦς ἀδένος ἔχει ἄμεση σχέση μέ τήν παχυσαρκία.

Καί πρέπει νά λάβετε τὰ κατάλληλα μέτρα πρίν ἡ κατάσταση χειροτερεύση καί χρειαστῆ μεγάλη προσπάθεια.

Οἱ ἀνωμαλίες τοῦ θυροειδοῦς ἀδένος εἶναι δύο εἰδῶν ὑπερλειτουργία καί ὑπολειτουργία.

Ἡ γυναίκα πού πάσχει ἀπὸ ὑπολειτουργία νοιώθει τὸ δέρμα στεγνὸ τά μαλλιά της ξηραίνονται, ξυπνᾶ ἄσχημα τὸ πρωϊ

Οἱ καύσεις τοῦ ὀργανισμοῦ μειώνονται δέν καίγεται τὸ λίπος καί τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ παχυσαρκία. Ἀντίθετα ἡ γυναίκα πού ὑποφέρει ἀπὸ ὑπερλειτουργία τοῦ θυροειδοῦς εἶναι εὐερέθιστη, νευρική ἔχει γρήγορους σφυγμούς πάσχει ἀπὸ διαρκῆ ἀγωνία καί τήν ἐνοχλοῦν πολλά πράγματα.

Ἐνῶ τρώει πολύ παραμένει πάντοτε ἀδύνατη. Καί στίς δυὸ περιπτώσεις ἀρμόδιος εἶναι μόνο ὁ γιατρὸς πού θὰ σᾶς ὑποδείξη τὶς κατάλληλες ἐξετάσεις καὶ φάρμακα.

Τὸ μασὰζ ἀδυνατίσματος γίνεται μέ μιά ὡρισμένη τεχνική καί πρέπει νά ἐπαναλαμβάνεται σέ μικρὰ χρονικά διαστήματα.

Τότε μόνο εἶναι ἀποτελεσματικό. Ἡ διάρκεια τῆς θεραπείας καθορίζεται ἀνάλογα μέ τήν περίπτωση. Ὅταν θά τελειώσετε τὸ μασὰζ θά πρέπει κατά διαστήματα νά ἐπαναλαμβάνετε τή διαδικασία αὐτή γιατί τὸ λίπος θά ἐγκατασταθῆ ξανά στίς περιοχές ἀπ' ὅπου μέ τὸ σωστὸ τρόπο τὸ διώξατε.

Οἱ κρὲμες ἀδυνατίσματος τὰ σαπούνια σφουγγάρια κλπ πρέπει νά χρησιμοποιοῦνται τακτικά γιά νά ἔχουν ἀποτέλεσμα καί ἐπί πολύ χρονικὸ διάστημα Συνιστῶνται κυρίως γιά τήν καταπολέμηση τοῦ τοπικοῦ λίπους.

Τὸ μασὰζ μέ μηχανήματα εἶναι πολύ ἀποτελεσματικό. Στὴν αἰσθητική σήμερα χρησιμοποιοῦνται γιά τήν καταπολέμηση τοῦ πάχους μηχανήματα πού προκαλοῦν δονήσεις συσπάσεις τῶν μυῶν, μηχανήματα μέ ὑπέρυθρες ἀκτῖνες ἤ πεπιεσμένο ἀέρα κλπ.

Ὅλα μέ σκοπὸ νὰ διαλύσουν τὸ λίπος ν' ἀποβάλλουν τίς τοξῖνες ἀπὸ τὸν ὀργανισμὸ νὰ τονώσουν τήν κυκλοφορία τοῦ αἵματος καίνὰ σφίξουν τοὺς μῦς.

Καί ἡ Γυμναστική χρειάζεται ἀρκετὸ διάστημα.

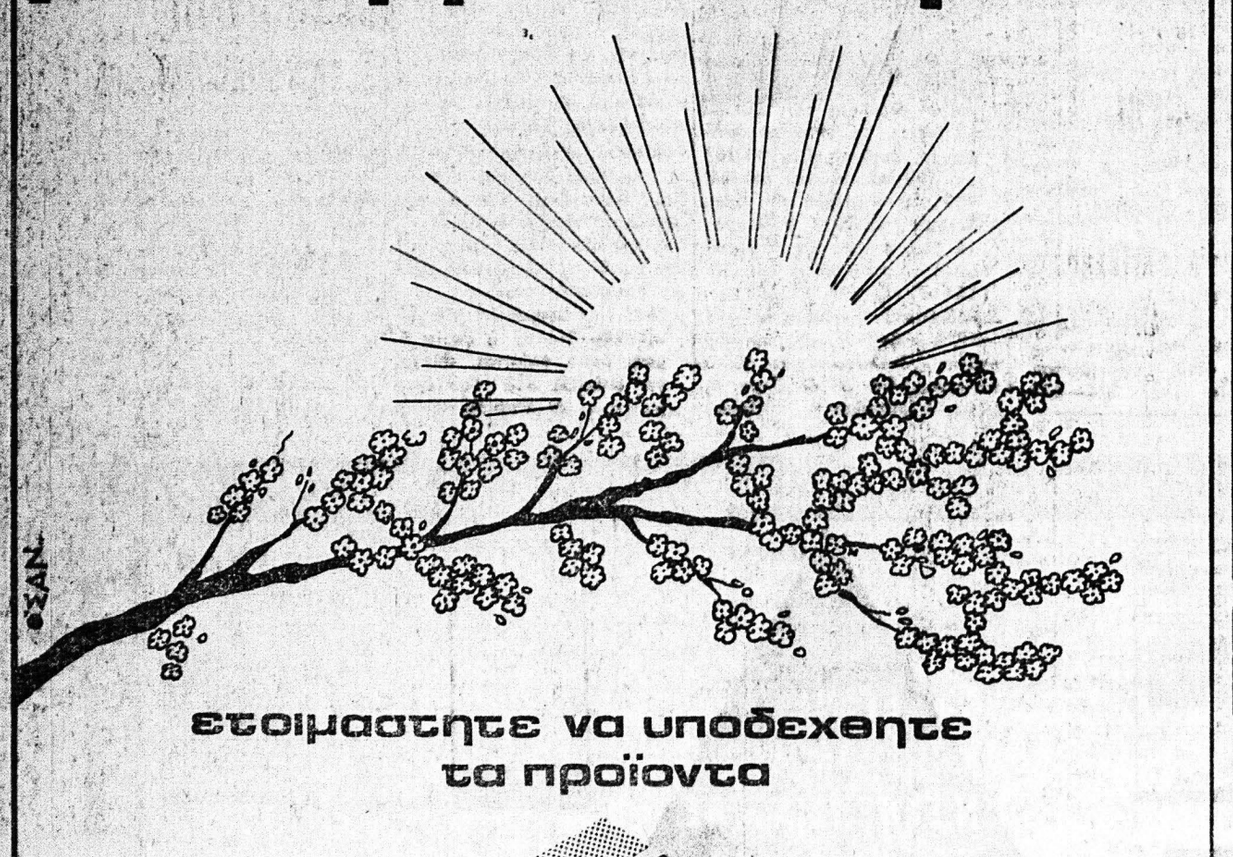
Πρέπει νά διαλέξετε τίς κατάλληλες ἀσκήσεις ὥστε νά ἀποφύγετε μιὰ πρόσθετη μυϊκὴ κόπωση.

Ὅλες οἱ περιπτώσεις τῆς παχυσαρκίας δέν εἶναι ἴδιες γι' αὐτὸ καί τὸ εἶδος τῆς γυμναστικῆς ἀλλάζει. Ἔτσι γιά τίς γυναῖκες πού ἔχουν πολύ λίπος ἡ γρήγορη γυμναστική ἔχει ἄριστα ἀποτελέσματα. Γιά ὅσες ἔχουν κυτταρίτιδα πιὸ ὠφέλιμη εἶναι ἡ ρυθμική ἐνῶ στίς γυναῖκες πού κατακρατᾶ νερὸ ὁ ὀργανισμὸς τους ἡ γυμναστική δέν ὠφελεῖ ἰδιαίτερα.

Τὸ κολύμπι ἡ κωπηλασία ἡ πεζοπορία εἶναι σπὸρ πού θά σᾶς βοηθήσουν πολύ. Καί γενικά ἡ ζωή στὸν καθαρὸ ἀέρα.

ΚΟΥΛΑ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ
Αἰσθητικὸς

με το...εργα του χειμωνα



ΕΣΑΝ

ετοιμαστητε να υποδεχθητε
τα προϊοντα

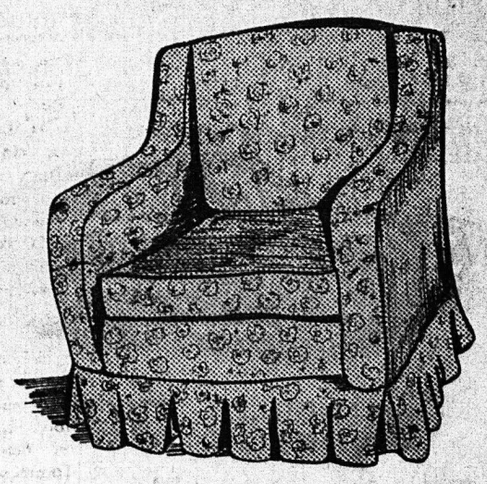
ΕΒΓΑ

Παγωτα σε νεες Συσκευασιες
σε Μεγαλες ποικιλιες γευσεως και Μεγεθους
Παγωτα για ολες τις στιγμες
για ολη την Οικογενεια

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ:
ΝΟΜΩΝ ΑΧΑΪΑΣ-ΗΛΕΙΑΣ-ΖΑΚΥΝΘΟΥ-ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ

Β. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Ο.Ε.
Πεντε πηγαδια 18 Πατραι Τηλ. 421.687 και 421.877

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΚΑΛΥΜΜΑΤΩΝ
Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΣ
ΠΑΝ. ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΝΑΚΑΡΗ 176 ΦΙΛΟΙΠΟΙΜΕΝΟΣ ΤΗΛ. 278—738



Προστατεύσατε τά ΣΑΛΟΝΙΑ σας ντύνοντάς τα μέ γοῦστο καί μέ τήν τελειότητα τῆς Βιοτεχνίας μας.
Τά κάνετε ἔτσι καινουργότερα
Μέ δικό σας ὕφασμα ἤ διαλέγοντες ἕνα ἀπό τή δική μας μεγάλη ποικιλία χρωμάτων
Εἶναι σάν νά ἔχετε ΔΥΟ σαλόνια.
ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

BOSCH
Τὸ ἀπόσταγμα τῆς τεχνικῆς τελειότητος

ΕΥΘ. Κ. ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΤΕΧΝΙΚΑΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑΙ—ΕΜΠΟΡΙΟΝ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΜΑΙΖΩΝΟΣ 89 — ΤΗΛ. 2 74 — 672 — ΠΑΤΡΑΙ